COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL57510)
- El NOMBRE de la máquina (la caminadora PROFORM® 575)
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- El NÚMERO Y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual)

PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

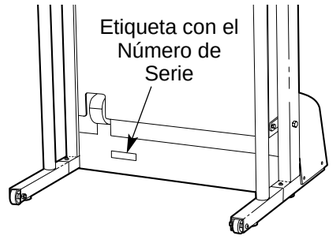
Parte Núm.173416 R0501A

Impreso en Canadá © 2001 ICON Health & Fitness, Inc.

PRO-FORM® 575

Núm. de Modelo PETL57510
Núm. de Serie_____

El número de serie se encuentra en el dibujo de abajo. Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



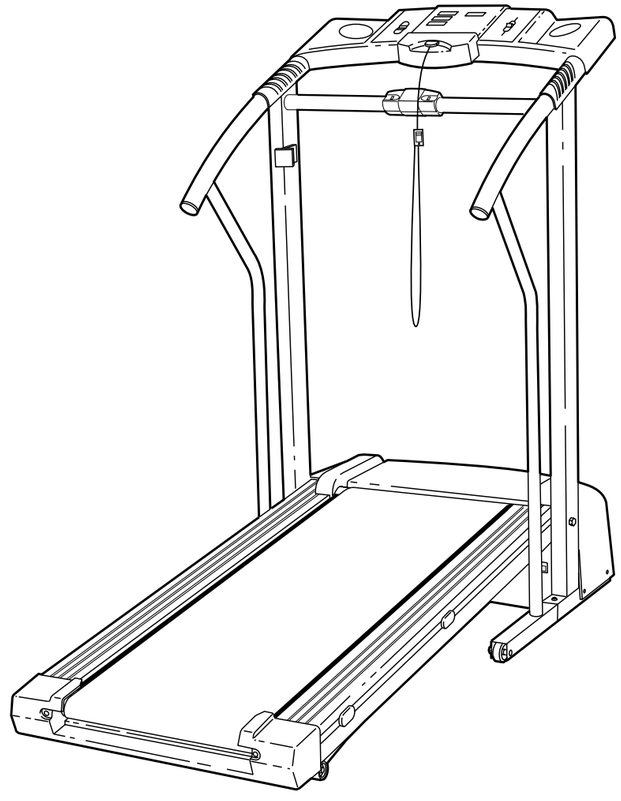
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Clase HC Producto de Fitness

Página de internet
www.proform.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA 10
PROBLEMAS 12
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 14
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS y una LISTA DE LAS PIEZAS se incluyen en el centro de este manual. Guarde el DIBUJO DE LAS PIEZAS y LISTA DE LAS PIEZAS para futura referencia.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**

2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**

3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio libre en la parte trasera. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.**

4. **Al escoger un lugar para la caminadora, asegúrese que el lugar y la posición permitan acceso al enchufe.**

5. **Guarde la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**

8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.**

11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 7), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**

13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está funcionando correctamente.)**

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición física, haga tres sesiones de entrenamiento por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

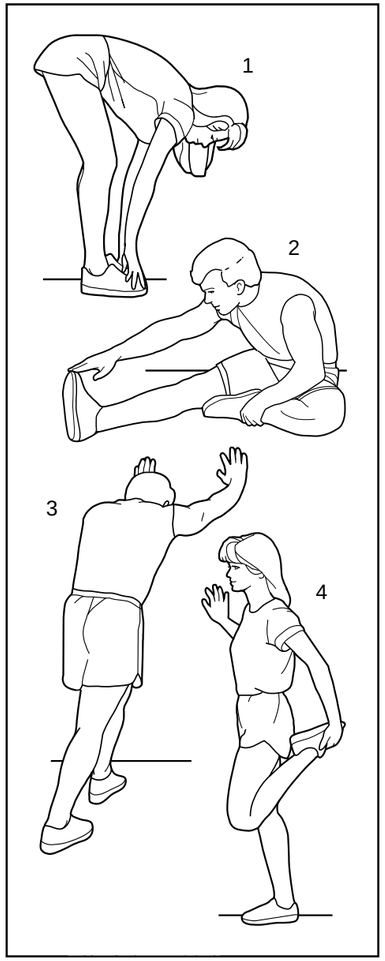
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita
3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Il número más bajo es el ritmo cardíaco recomendado para quemar grasa, el número del medio es el ritmo cardíaco recomendado para ejercicio aeróbico, y el número más alto es para acondicionamiento avanzado.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de carbohidratos que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

Acondicionamiento Atlético a Nivel Alto

Si su meta es Il acondicionamiento rendimiento ajuste la velocidad y la inclinación de la caminadora hasta que su rimo cardiaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento. Nota: Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, mantenga su frecuencia cardiaca cerca de la parte baja de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

15. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.**

16. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

17. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

18. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico cuando la caminadora no esté en uso.**

19. **No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5 y 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA en la página 10.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.**

20. **Cuando plegar o mover la caminadora, asegúrese que el pasador esté completamente cerrado.**

21. **Inspeccione y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.**

22. **Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.**

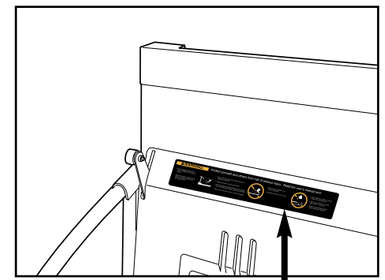
23. **PELIGRO: Siempre Desconecte el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

24. **Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a los dibujos de abajo. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en la caminadora. Nota que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione las calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo para solicitar una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.



Nota: Esta calcomanía se muestra al 38% de su tamaño actual.

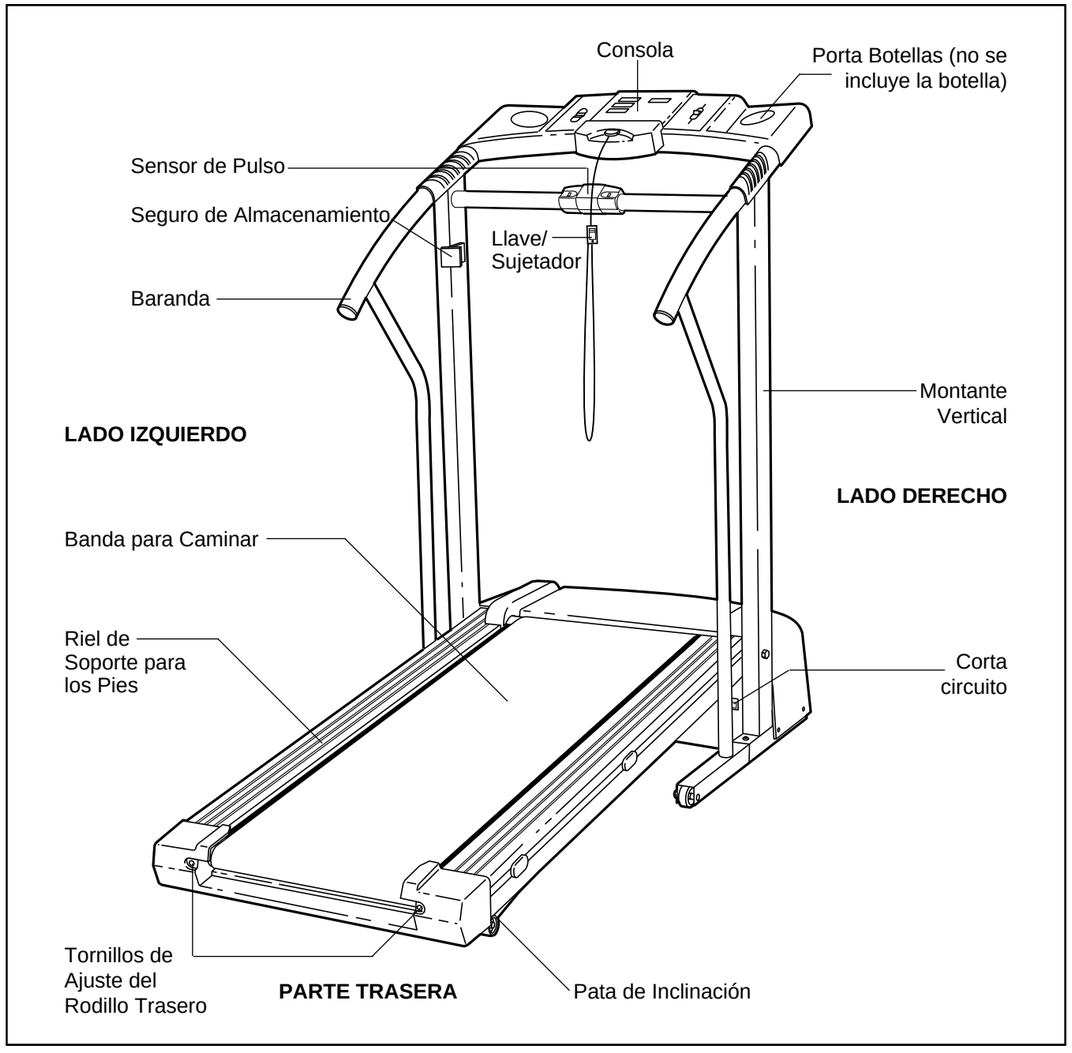
⚠WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:
• Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
• Reduce incline to lowest level before folding treadmill into storage position.
• Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.
• Change speed in small increments.
• Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
• Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
• Never allow children on or around treadmill.
• Remove key when not in use.
• Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
• Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
• Always wear athletic shoes while operating treadmill.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora PROFORM® 575. La caminadora PROFORM® 575 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la caminadora PROFORM® 575 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es PETL57510. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

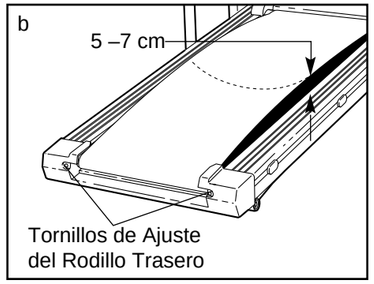
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



5. SÍNTOMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

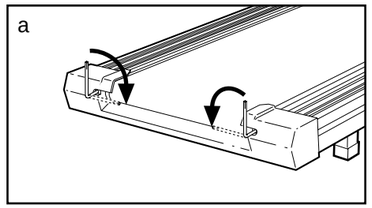
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de la caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar permanentemente dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave L, dé vuelta a los tornillos de ajuste del rodillo trasero en sentido opuesto a las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar está ajustada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 to 7 cm de la plataforma para caminar. El centro de la banda para caminar debe de apenas tocar la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté debidamente ajustada.



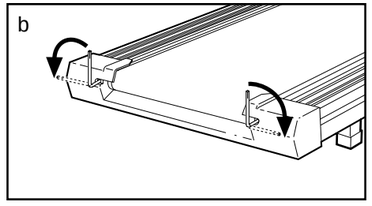
c. Si la banda para caminar todavía disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la caminadora.

6. SÍNTOMA: LA BANDA ESTÁ DESCENTRADA

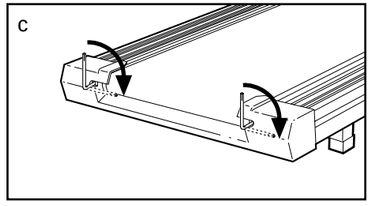
a. **Si la banda para caminar se ha desviado a la izquierda,** primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," dé vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en sentido a las agujas del reloj, y al tornillo de la derecha, dele vuelta en sentido contraria a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. **Si la banda para caminar se ha desviado a la derecha,** primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," dé vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en sentido contraria a las agujas del reloj, y dé vuelta al tornillo de la derecha en sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté centrada.



c. **Si la banda para caminar se resbala cuando se camina en ella,** primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," dé vuelta a los dos tornillo de ajuste del rodillo trasero en sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm sobre la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté apretada.



PROBLEMAS

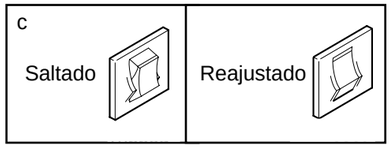
La mayoría de los problemas con su caminadora se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su caminadora.

1. SÍNTOMA: SU CAMINADORA NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el corta circuito que se encuentra en la caminadora cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el corta circuito ha saltado. Para reajustar el corta circuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



2. SÍNTOMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTA EN USO

a. Inspeccione el corta circuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo c. de arriba). Si el corta circuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.

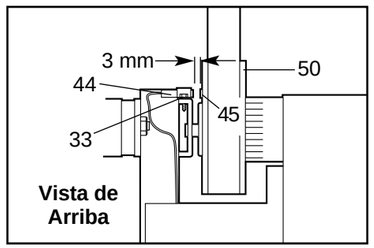
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Si la caminadora todavía no funciona, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.

3. SÍNTOMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE

a. Compruebe las pilas en la consola (vea el paso 4 de montaje en la página 6). La mayoría de los problemas son resultado de pilas gastadas.

b. Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los tornillos de la cubierta. Cuidadosamente quite la cubierta. Localice el Interruptor de Lengüeta (44) y el Imán (45) en el lado izquierdo de la Polea (50). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (33) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por unos minutos para comprobar que la lectura correcta.



4. SÍNTOMA: LA PANTALLA DE PULSO EN LA CONSOLA NO FUNCIONA APROPIADAMENTE

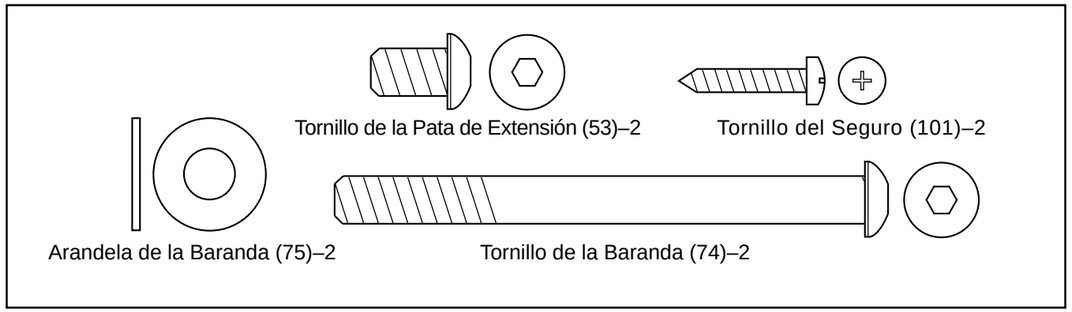
a. Lávese las manos antes de usar el sensor de pulso. Limpie el sensor con un trapo húmedo y un poquito de jabón para platos.

b. Asegúrese que no haya una luz brillante o luz directa del sol brillando directamente en el sensor de pulso.

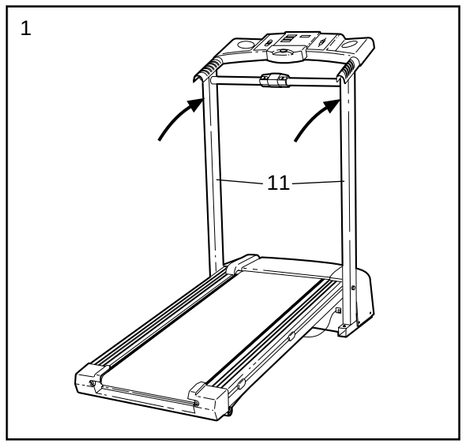
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo. **El montaje requiere la llave "L" incluida , y su propio destornillador estrella .**

Nota: La parte de abajo de la banda para caminar está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.



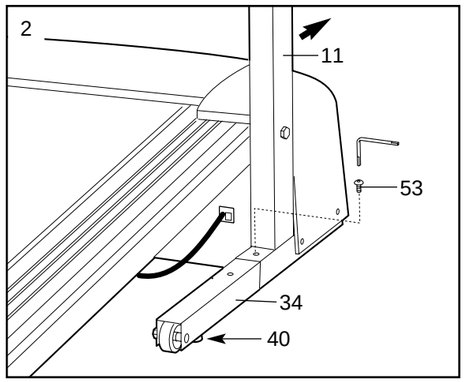
1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (11) hasta que la caminadora esté a la posición vertical.



2. Inserte una de las Patas de Extensión (34) en la caminadora como se muestra. (Nota: Puede ser de ayuda to ladea los Montantes Verticales [11] en la dirección que se muestra con la flecha mientras usted inserte la Pata de Extensión.) Asegúrese de que la Almohadilla de la Base (40) esté en el lado indicado de la Pata de Extensión. Conecte la Pata de Extensión con un Tornillo de la Pata de Extensión (53). **Asegúrese de empujar la cabeza del Tornillo de la Pata de Extensión mientras lo aprieta.**

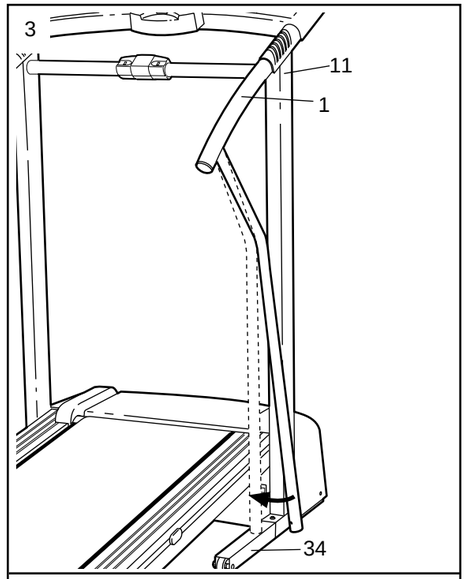
   Conecte la otra Pata de Extensión (34) de la misma manera.

   Nota: Una Almohadilla de la Base (40) de reemplazo puede estar incluida. Use la almohadilla extra si una se desgasta o se necesita reemplazar.



3. Sostenga una de las Barandas (1) a un ángulo como se muestra e inserte el extremo superior lo más profundo posible en el Montante Vertical derecho (11). Mantenga el extremo inferior de la Baranda lejos de la caminadora para evitar rallar la pintura. A continuación, rote el extremo inferior de la Baranda a la posición que se muestra con la línea de puntos.

   Deslice la otra Baranda (1)en el Montante Vertical (11) izquierdo como se describe arriba.

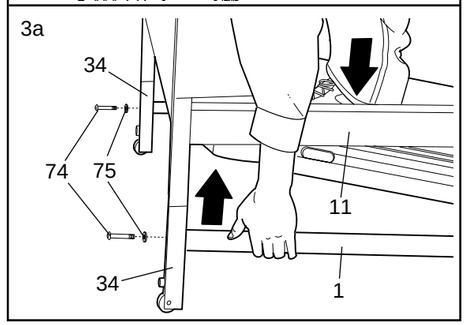


3a. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladea los Montantes Verticales (11) hacia abajo para que las Patas de Extensión (34) estén en la posición vertical como se muestra.

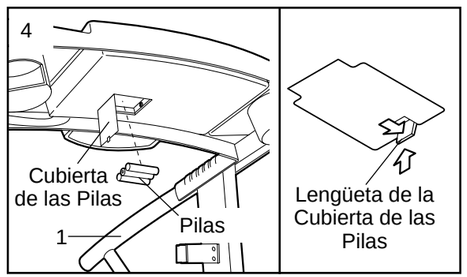
   Apriete un Tornillo de la Baranda (74) con una Arandela de la Baranda (75) en la Pata de Extensión izquierda (34) y el extremo inferior de la Baranda izquierda (1) como se muestra. Nota: Para alinear el orificio en la Baranda con el orificio en la Pata de Extensión, puede ser necesario que otra persona se pare en la caminadora y levante la Baranda.

   A continuación apriete un Tornillo de la Baranda (74) con una Arandela de la Baranda (75) en la Pata de Extensión derecha (34) y el extremo inferior de la Baranda derecha (1).

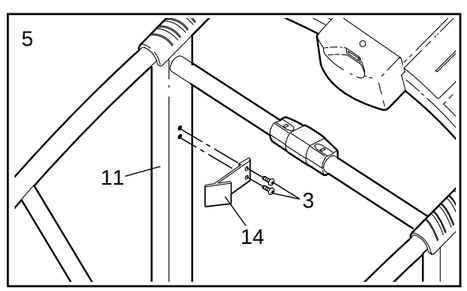
   Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (11) en la posición vertical.



4. **La consola requiere tres pilas "1,5V"** (no incluidas), se recomiendan pilas alcalinas. Para instalar las pilas, **primero toque una de las Barandas (1) para descargar cualquier estática.** A continuación, abra la cubierta de las pilas como se muestra. Inserte tres pilas en el compartimiento de las pilas. **Asegúrese de que las terminales negativas (–) de las pilas estén tocando los resortes en el compartimiento de las pilas.** Cierre la cubierta de las pilas, empuje hacia arriba la lengüeta de la cubierta de pilas, y entonces empuje la lengüeta hacia delante como se muestra en el dibujo en el extremo derecho. Asegúrese que las lengüetas se tranquen en su lugar.



5. Conecte el Seguro de Almacenamiento (14) al Montante Vertical izquierdo (11) con dos Tornillos del Seguro (101). **Tenga cuidado de no sobre apretar los Tornillos.**



6. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora.** Guarde la inclusa llave “L” en un lugar seguro. Guarde la inclusa llave “L” para ajustar la banda para caminar (vea la página 13). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.

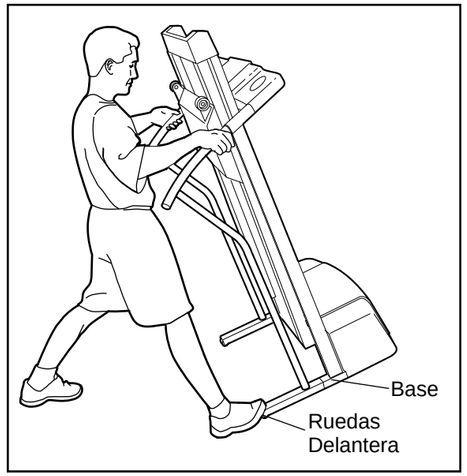
COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento como se describe a pagina 10. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre el sostén.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

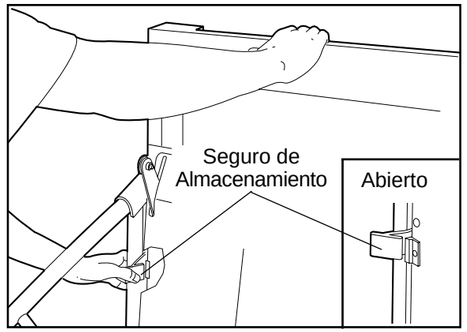
2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

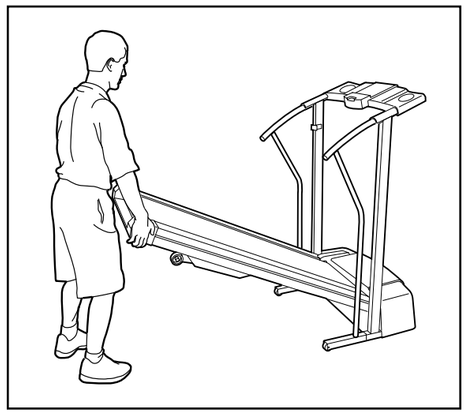


COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA USARLA

1. Sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando su pulgar izquierdo, presione el seguro de almacenamiento y sosténgalo. Pivotee la caminadora hasta que el marco y el riel de soporte para los pies sobrepasen el seguro de almacenamiento.

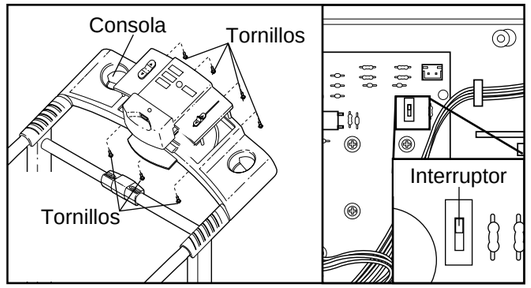


2. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el piso. **Para disminuir posibles lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.**



COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

La consola puede mostrar la distancia y velocidad en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, primero **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** A continuación, quite los tornillos conectando la consola a la base de la consola. Levante la consola unas pulgadas, teniendo cuidado de no jalar los alambres, y voltee la consola.Localice el interruptor pequeño en la parte de atrás de la consola. Mueva el interruptor hacia arriba o hacia abajo para seleccionar kilómetros o millas. Vuelva a conectar la consola a la base de la consola. **Después de cambiar la unidad de medida, quite una de las pilas de la consola por aproximadamente cinco segundos y vuélvala a insertar. Esto reajustará la consola.**

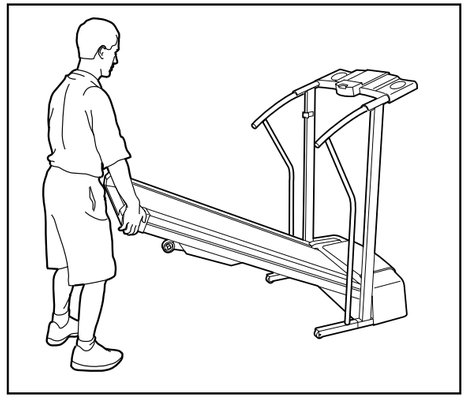


COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

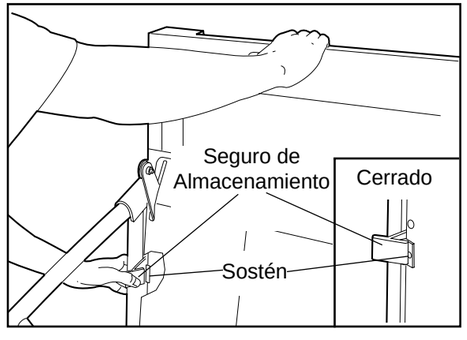
Antes de plegar la caminadora, desconecte el cable eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**

1. Sostenga la caminadora con sus manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la caminadora, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



2. Mueva su mano derecha en la posición mostrada y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre el sostén. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre el sostén.**

   Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 34°C.



FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

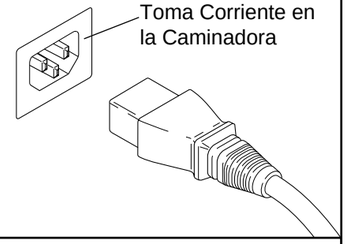
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

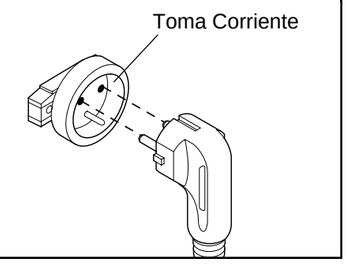
Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1, y enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Corta Circuitos de Prueba de Tierra).

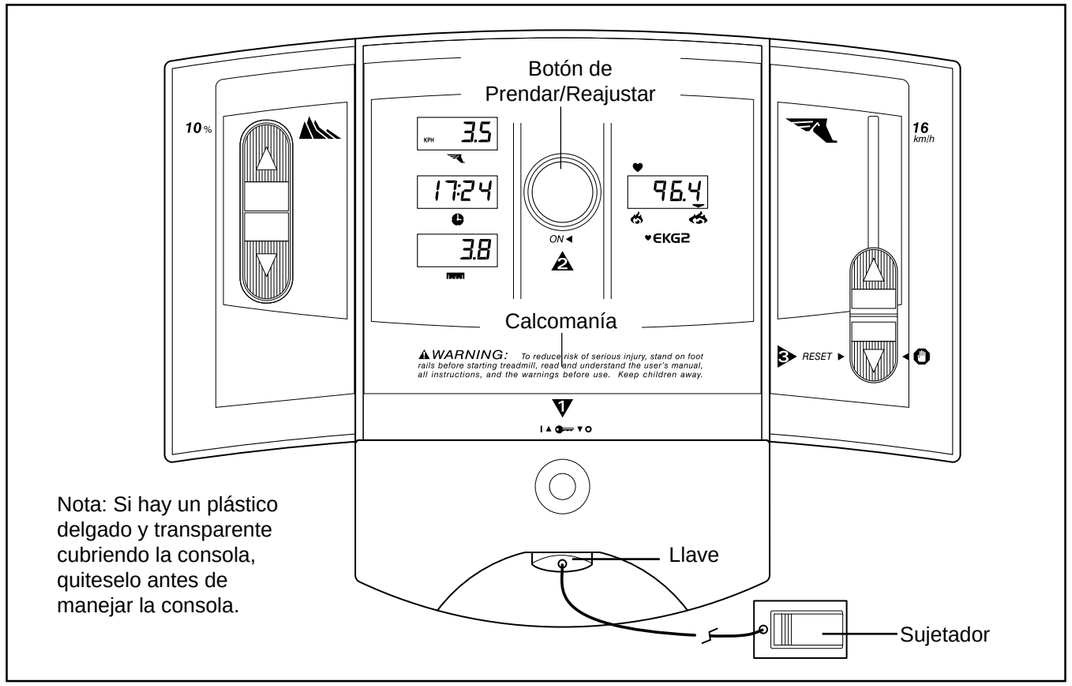
⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al enchufe de base, el enchufe de base es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

1



2





Nota: Si hay un plástico delgado y transparente cubriendo la consola, quiteselo antes de manejar la consola.

⚠PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando poner en funcionamiento.**
- **Use siempre el sujetador mientras esté usando la caminadora. Cuando se quite la llave de la consola, la banda para caminar se detendrá.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.**

COMO APLICAR LA CALCOMANÍA

La calcomanía de advertencia que tiene en la consola está escrita en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuarto diferentes idiomas. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de operar la consola, asegúrese que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea página 7.) En seguida, párese sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador fijado a la llave, y deslice el sujetador en la cintura de su ropa. Siga los pasos abajo y en la página 9 para operar la consola.

Nota: La consola puede mostrar la distancia y velocidad en kilómetros o millas. (Vea COMO SELECCIONAR KILOMETROS Y MILLAS en la página 10.)

1 Inserte completamente la llave en el interruptor de corriente.

El Insertar la llave, no encenderá las ventanillas. Las ventanillas se encenderán cuando el botón de On/Reset (Prender/Reajustar) sea presionado o cuando la banda para caminar empiece a funcionar. Nota: Si usted acaba de instalar las pilas, las ventanillas ya estarán encendidas.

2 Reajuste el control de velocidad.

Deslice el control de velocidad hacia abajo a la posición de RESET (Reajustar) **Nota: Cada vez que la banda para caminar se pare, el control de la velocidad debe ser regresado a la posición de RESET antes de que la banda para caminar pueda volver a funcionar.**

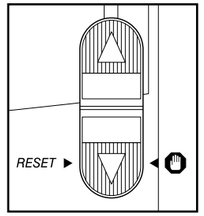
3 Ponga a funcionar la banda para caminar.

Después de que usted mueva el control de velocidad a la posición RESET, lentamente deslícelo hacia arriba hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente párese sobre la banda para caminar y empiece el ejercicio. Cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, deslisando el control de velocidad.

Para detener la banda para caminar, párese sobre los rieles para pies y deslice el control de velocidad a la posición de RESET.

4 Ajuste la inclinación de la caminadora según lo desea.

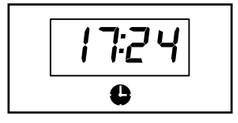
Para cambiar la inclinación de la caminadora, presione la parte de arriba o de abajo del control de inclinación hasta que alcance el nivel que se desea de inclinación.



5 Siga su progreso con las cuatro pantallas.

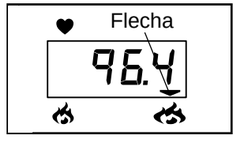
Ventanilla de Velocidad—Esta ventanilla muestra la velocidad de la banda para caminar, en millas por hora.

Ventanilla de Tiempo—Esta ventanilla muestra el tiempo transcurrido.



Ventanilla de Distancia— Esta ventanilla muestra la distancia total que ha caminado o corrido, en millas.

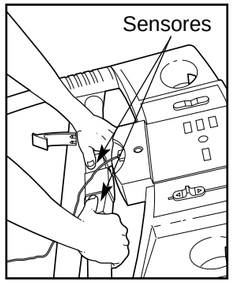
Ventanilla de Calorías/Calorías Grasa/Pulso—Esta ventanilla muestra los números aproximados de calorías y calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 14.) Cada siete segundos, la ventanilla cambiará de un número a otro. Flechas en la ventanilla le indicará que número se muestra en el momento. Nota: Esta ventanilla también muestra su ritmo cardíaco cuando se usa el sensor de pulso.



Para reajustar las ventanillas en cualquier momento, presione el botón de Prender/Reajustar.

6 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Para medir su ritmo cardíaco, párese sobre el riel de soporte para pies y coloque **ambos pulgares** en el sensor de pulso como se muestra. Los sensores de pulso son activados con la presión—Presionelos hacia abajo completamente. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en sus pulgares y su pulso no será detectado.** Enseguida levante sus pulgares ligeramente hasta que el indicador en forma de corazón en la ventanilla de Calorías/Calorías Grasa/Pulso mantenga la señal **intermitente**. Mantenga sus pulgares a este nivel. Después de unos segundos, tres guiones aparecerán en la ventanilla y su ritmo cardíaco será mostrado. Sostenga sus pulgares sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa.



Si el ritmo cardíaco que se muestra parece ser muy alto o muy bajo, o si su ritmo cardíaco no aparece, levante sus pulgares de los sensores y permita que la ventanilla se reajuste. Presione otra vez sobre los sensores como se describe arriba.

Asegúrese de que sus pulgares están en la posición que se muestra y que esté aplicando la cantidad presión de apropiada. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

7 Cuando finalice su ejercicio, detenga la banda para caminar y quite la llave.

Párese sobre los rieles de soporte para pies, detenga la banda para caminar, y retire la llave de la consola. La pantalla se apagará después de cinco minutos después que la llave se quite. **Nota: para conservar las pilas, las ventanillas se apagarán automáticamente en cualquier momento que la banda para caminar esté detenida y el botón de Prender/ Reajustar no sea presionado por cinco minutos.**

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PETL57510

R0501A

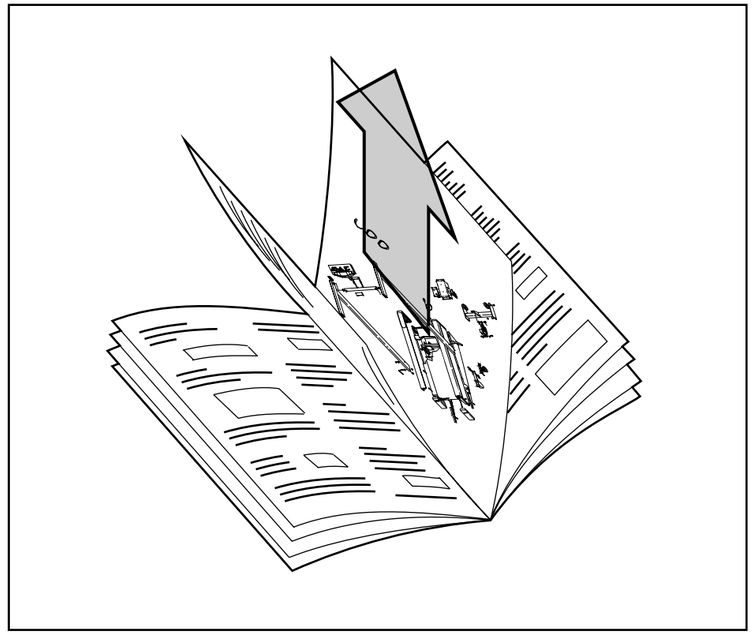
Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Baranda
2	1	Llave/Sujetador
3	2	Tornillo Largo
4	1	Cubierta de las Pilas
5	2	Riel de Soporte para Pies
6	1	Motor de Levante
7	2	Tornillo de la Pata de Inclinación
8	1	Potenciómetro de Velocidad
9	1	Perilla del Control de Velocidad
10*	1	Montaje de la Consola
11	1	Montante Vertical
12	1	Banda del Motor
13	11	Tornillo de Fajilla de Cable
14	1	Seguro de Almacenamiento
15	1	Barra de Pulso
16	7	Fajilla de Cable de 8”
17	1	Tuerca Giratoria del Motor
18	1	Polea/Volante/Ventilador
19	1	Motor
20*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
21	1	Terminal de Alambres
22	6	Cubo de Espuma
23	1	Cubierta del Motor
24	1	Protector de la Cubierta
25	13	Tornillo Pequeño
26	1	Controlador
27	1	Tornillo Giratorio del Motor
28	1	Tuerca de Tensión del Motor
29	1	Arandela Estrella de Tensión del Motor
30	1	Arandela de Tensión del Motor
31	2	Tornillo de Tensión del Motor/Tornillo de la Pata
32	1	Sujetador del Atajador de la Inclinación
33	9	Tornillo del Interruptor de Lengüeta/ Tornillo de la Cubierta
34	2	Pata de Extensión
35	1	Llave “L”
36	2	Tornillo de la Rueda
37	2	Rueda
38	8	Tuerca de la Rueda/Tuerca de Levante
39	7	Arandela
40	4	Almohadilla de la Base
41	2	Tapa de Extremo de la Baranda
42	1	Sostén del Seguro
43	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
44	1	Interruptor de Lengüeta
45	1	Imán
46	1	Base de la Consola
47	2	Espaciador Pivote del Marco
48	4	Tornillo de la Plataforma
49	4	Aislador
50	1	Rodillo Frontal/Polea
51	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Frontal
52	2	Rueda de Inclinación
53	2	Tornillo de la Pata de Extensión
54	1	Tornillo del Aislador Trasero
55	1	Receptáculo
56	1	Corta Circuito
57	2	Arandela Pivote del Marco
58	2	Tornillo Pivote del Marco
59	1	Tornillo de Tierra
60	1	Charola Ventral del Motor
61	4	Abrazadera de la Fajilla de Cable
62	4	Tornillo de la Plataforma Trasera
63	3	Fajilla Ajustable
64	1	Obturador
65	2	Guía de la Banda
66	2	Abrazadera de 1/2”
67	1	Banda para Caminar
68	1	Plataforma para Caminar
69	1	Charola Ventral
70	17	Tornillo de lo Electrónico
71	1	Terminal de Alambres de la Inclinación
72	2	Aislador Trasero
73	5	Tornillo del Aislador
74	2	Tornillo de la Baranda
75	4	Arandela de la Baranda
76	1	Tapa del Extremo Frontal Izquierdo
77	2	Tornillo de la Rueda de Inclinación
78	1	Tapa de Extremo Derecha Delantera
79	4	Tuerca de la Rueda de Inclinación
80	1	Alambre de Tierra
81	2	Tornillo de Parada de Inclinación
82	1	Pata de Inclinación
83	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
84	1	Tapa del Extremo Trasero
85	1	Calcomanía del Seguro
86	1	Rodillo Trasero
87	1	Marco
88	1	Tornillo de la Barra de Pulso
89	1	Arandela de Tierra
90	3	Arandela de Nylon
91	1	Tuerca de Tierra
92	1	Sujetador de lo Electrónico
93	2	Cojinete de Pivote del Motor
94	1	Manga de Pivote del Motor
95	1	Filtro
96	2	Protector del Montante Vertical
97	1	Alambre de Pulso/Control de 25”
98	1	Juego del Cordón Eléctrico
99	14	Tornillo de la Consola/Tornillo de la Tapa de Extremo
100	4	Tornillo de la Guía de la Banda
101	2	Tornillo del Seguro
102	2	Montaje de la Pierna de Base
#	2	Alambre Verde de 8”, F/Anillo
#	1	Alambre Negro de 4”, 2F
#	1	Alambre Blanco de 4”, 2F
#	1	Alambre Verde de 4”, F/Anillo
#	1	Alambre Negro de 4”, M/F
#	1	Alambre Blanco de 8”
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las piezas mostradas en la caja

\# Indica una pieza no ilustrada

RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LISTA DE LAS PIEZAS DE ESTE MANUAL

Guarde este DIBUJO DE PIEZAS y LISTA DE PIEZAS para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte la contraportada de este manual del usuario para solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL57510 R0501A